

たいとうヘルスアップ講座 血糖値が気になる方へ

血糖値が上がるしくみから効果的な運動、食へのコツ(試食あり)まで1日で学べる講座です。

日時 2月15日(金) 午前10時30分～午後0時30分頃

場所 台東保健所3階

対象 区内在住のおおむね75歳未満で、服薬などの糖尿病の治療を受けていない方

※昨年度までの「糖尿病予防教室」と同内容のため、初めての方のみ参加可

定員 30人(先着順)

持ち物 飲み物

※運動できる服装で参加

申込開始日時 1月21日(月)午前9時

申込み・問合せ 台東保健所保健サービスク

電話 (3847) 9440

女性医師による女性のための健康相談「婦人科」(予約制)

日時 2月5日(火) 午後2時～4時

場所 台東保健所4階

対象 区内在住か在勤の女性で、更年期や月経障害・不妊などでお悩みの方

申込み・問合せ 台東保健所保健サービスク

電話 (3847) 94097

千束児童館が「みんなでラジオ体操プロジェクト動画コンクール」で入賞しました



東京都が取り組んでいる「みんなでラジオ体操プロジェクト」で千束児童館が入賞し、都庁で18日に行われた表彰式に参加しました。

問合せ 千束児童館 電話 (3874) 1714

金婚・ダイヤモンド婚 おめでとーいっしょにいます

金婚は結婚50周年(ダイヤモンド婚は60周年)を迎えた夫婦で、30年10月までに申請した方を掲載しています(申請順・敬称略)。

宮澤久道・満里子(雷門1) 二宮信治・きみ子(浅草橋2) 問合せ 高齢福祉課 電話 (5246) 1221

2月の保健所・保健相談センターの事業案内

Table with columns for service name, implementation venue, and dates/times.

台東区の時局

- 2月3日～3月2日: ニュースたいとう (20分) ①台東かわらばん～区の行事や地域活動

2月の区役所制作番組案内

- 2月17～23日: 見たい知りたい文化財 台東区と橋のはなし～上野編～ (6分)

健康づくりに、肥満や生活習慣病などの予防・改善に健康増進センターをご利用ください

健康でいきいきとした生活を送るためには、栄養・運動・休養のバランスをとることが大切です。

上野健康増進センター

台東区東上野4-22-8 健康センター7・8階 電話 (3847) 9475

Table with columns for classroom name and content.

千束健康増進センター

台東区千束3-28-13 千束保健福祉センター1階 電話 (5603) 0085

Table with columns for classroom name and content.

利用案内

対象 区内在住か在勤の18歳以上の方(事前登録が必要) 利用料金 1回300円

利用の流れ

